

## Övning

### Min aktivitetsplan

**Övergripande mål/delmål:** Beskriv det önskade läget så specifikt, ambitiöst och realistiskt som du kan utifrån den situation som är. Utgå från SMARTA mål, se checklista nedan:

- S Specifika (avgränsade, tydliga)
- M Mätbara (vet jag något om dem?)
- A Ambitiösa (lagom utmanande)
- R Realistiska (genomförbara)
- T Tidsbestämda (datum för när det ska vara klart)
- A Accepterade (mina egna)

**För att nå mitt önskade läge så kommer jag att:**

<b>Delmål</b> <b>Vad ska jag göra?</b>	<b>Aktivitet/er</b> <b>Hur ska jag göra det?</b>	<b>Slutfört</b> <b>När ska det vara klart?</b>

**Vilka förutsättningar krävs för att du ska nå dina mål/delmål?**